

Guía de Cuarentena para el Hogar y para Contactos Cercanos (Actualizada 31/7/20)

Si usted **vive en el mismo hogar** o **estuvo en contacto cercano (dentro de 6 pies o 2 metros de distancia por mas de 10 minutos)** con alguien con COVID-19, debe **quedarse en casa bajo cuarentena. Esto significa que usted debe:**

- **Apártese de la persona (o personas) enferma(s) en su hogar**, si usted vive con la persona(s) con COVID-19.
- **Quédese en casa por 14 días después de haber tenido contacto con la persona con COVID-19**, excepto para obtener cuidado medico esencial, recetas medicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No ir al trabajo** (a menos de que usted trabaje en un servicio esencial* y no tenga ningún síntoma compatible con COVID-19¹), **a la escuela, o áreas públicas**
 - Si usted trabaja en un **servicio esencial*** y **no tiene ningún síntoma** compatible con COVID-19¹ y debe ir a trabajar durante los 14 días después de su último contacto con la persona con COVID-19, **usted debe usar una máscara facial de tela** cuando se encuentre dentro de los 6 pies de distancia de otras personas.
 - **No utilizar transporte público, transporte compartido (rideshares) o taxis**
- **Lávese las manos** y evite tocarse los ojos, nariz, o boca y cubra su tos y estornudos
- **Evite compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpie diariamente** las superficies de alto contacto (mesas, manijas, interruptores de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llame con anticipación** antes de acudir a cualquier cita medica, y dígame a su proveedor de atención medica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitoree** su temperatura y síntomas por 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla síntomas compatibles con COVID-19¹ durante los 14 días de monitoreo, usted debe:

- 1) **Hágase la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo) en un centro de salud u otro sitio de pruebas rápidas.
- 2) Si usted **no se hace la prueba**, está **esperando los resultados de su prueba, o da positivo a la prueba de COVID-19**, debe aislarse en casa hasta que:
 - Han transcurrido al menos **10 días** desde que comenzaron sus síntomas **y**
 - Han transcurrido al menos 24 horas desde que se resolvió su fiebre (sin el uso de medicamentos) **y**
 - Sus otros síntomas han mejorado.
- 3) Si usted **no se hace la prueba**, está **esperando los resultados de su prueba, o da positivo a la prueba de COVID-19, Y** es ingresado a la **Unidad de Cuidados Intensivos (ICU por sus siglas en inglés) O** está **gravemente inmunocomprometido²**, debe aislarse hasta que:
 - Han transcurrido al menos **20 días** desde que comenzaron sus síntomas **y**
 - Han transcurrido al menos 24 horas desde que se resolvió su fiebre (sin el uso de medicamentos) **y**
 - Sus otros síntomas han mejorado.
- 4) Si su resultado es **negativo para la prueba de COVID-19**, debe aislarse en casa hasta que:
 - Han transcurrido al menos **14 días** desde que estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19 **y**
 - Han transcurrido al menos 24 horas desde que se resolvió su fiebre (sin el uso de medicamentos) **y**
 - Sus otros síntomas han mejorado.

*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey

¹Los síntomas compatibles con COVID-19 incluyen: fiebre, escalofríos, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, náusea, vomito, o diarrea.

²Gravemente inmunocomprometido significa que usted: ha estado tomando quimioterapia para el cáncer recientemente; tiene VIH y un recuento de células T CD4 <200; tiene un trastorno de inmunodeficiencia; ha estado tomando dosis altas de esteroides (como 20mg al día por mas de 14 días); o tiene otra condición medica que un proveedor de atención medica le ha informado lo hace gravemente inmunocomprometido.